

Kursleitung

Susanne Kersig

Dipl. Psychologin, Psychotherapeutin
Ausbilderin in Focusing beim DAF,
Seit 1997 Seminarleiterin für
„Stressbewältigung durch Achtsamkeit“
Dozentin in der Ausbildung von MBSR-Lehrern



Termine

Kurs A Montags 19 - 21.30 Uhr
ab 19. Januar bis 2. März 2009
Tag der Achtsamkeit: 15. Februar 2009
10 - 16.30 Uhr

Kurs B Montags 19 - 21.30 Uhr
ab 20. April bis 15. Juni 2009
(fällt am Pfingstmontag aus)
Tag der Achtsamkeit: 7. Juni 2009
10 - 16.30 Uhr

Kosten

€ 320,- für 8 Abende, den Tag der Achtsamkeit,
eine Meditations- und eine Yoga-CD und Kursmaterialien
*Die meisten gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen
den Kurs im Rahmen der Prävention (ca. € 75,-)*

Kursort

Psychotherapeutische Praxis Cora Cornels
Am Felde 2, 22765 Hamburg- Ottensen

Information und Anmeldung

Susanne Kersig
Schmarjestr. 42
22767 Hamburg
Telefon 040/209 10 247
susanne@kersig.de

www.achtsamkeit.info

Hier finden Sie Informationen über weitere
Seminarangebote



Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Programm 2009

Die Schulung der Achtsamkeit führt zu einer neuen Sicht- und Seinsweise, weil sie dem Meditierenden die Kraft und Bedeutung des gegenwärtigen Augenblicks erschließt. Der gegenwärtige Augenblick, das Jetzt, ist der einzige Augenblick, in dem wir wirklich leben. Vergangenes ist vorüber, Zukünftiges noch nicht geschehen. Nur die Gegenwart steht uns zum Leben zur Verfügung. Das Jetzt ist die einzige Möglichkeit, die wir haben, um wirklich zu sehen, wirklich zu handeln, wirklich heil und gesund zu werden.

Jon Kabat-Zinn

Dieser 8-Wochen-Kurs basiert auf dem von Prof. Jon Kabat-Zinn entwickelten und wissenschaftlich erforschten „Mindfulness-Based Stress Reduction Program“ (MBSR), das in den USA mittlerweile an über 240 Kliniken und Gesundheitszentren durchgeführt wird.

Grundlage dieses Kurses ist die intensive Schulung der Achtsamkeit im Alltag und in der Stille.

Achtsamkeit bedeutet, die Aufmerksamkeit immer wieder zum gegenwärtigen Moment zurückzubringen. Durch geleitete Meditationen und sanfte Körperübungen lernen die TeilnehmerInnen, Atmung, Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten.

Die Praxis der Achtsamkeit befähigt uns, unsere gewohnheitsmäßigen Verhaltensweisen im Umgang mit innerem und äußerem Stress, mit Krankheiten und Schwierigkeiten zu erkennen. Wir lernen, immer wieder innezuhalten und den Herausforderungen unseres Lebens mit mehr Ruhe, Klarheit und Akzeptanz zu begegnen.

Empfohlene Literatur

Jon Kabat-Zinn, Gesund durch Meditation
Fischer, € 10,-

Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit

- * Stress, der aus Arbeit, Familie, Beziehungen oder Krankheiten resultiert
- * chronischen, akuten oder psychosomatischen Erkrankungen
- * psychologischen Problemen wie z.B. Ängstlichkeit, Nervosität oder depressiven Verstimmungen
- * dem Wunsch, achtsamer und mehr von innen heraus zu leben

Der Kurs ist nicht als Ersatz, sondern als Ergänzung einer medizinischen oder psychotherapeutischen Behandlung zu verstehen.

Auswirkungen des Kurses

Die wissenschaftliche Forschung bei uns und in den USA hat bei der Mehrheit der TeilnehmerInnen folgende Veränderungen nachgewiesen:

- * anhaltende Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen
- * bessere Bewältigung von Stress-Situationen
- * erhöhte Fähigkeit, sich zu entspannen
- * wachsendes Selbstvertrauen und verbesserte Selbstakzeptanz
- * mehr Energie und Lebensfreude

Kursinhalt

Geleitete Achtsamkeitsmeditationen

Sanfte Yogaübungen

Ein Schwerpunktthema für jeden Abend

zum Beispiel:

Wie Einstellungen und Denkmuster Stress beeinflussen

Achtsamkeit im Alltag

Umgang mit schwierigen Gefühlen

Akzeptanz und Selbstakzeptanz

Austausch

Voraussetzung

Die TeilnehmerInnen verpflichten sich, während des Kurses täglich mindestens 30 Minuten Meditation bzw. Yogaübungen zu praktizieren!